हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार, 30 अक्तूबर, 2021

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

विशेषांक

खुशियों वाली दिवाली

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

गुनगुना दूध, गहरी नींद!

अच्छी नींद के लिए रात में सोने से पहले एक गिलास दूध पीने की सलाह तो आपको भी मिली होगी? पर, क्या आप जानती हैं कि यह सलाह दी क्यों जाती है? इस रहस्य से पर्दा उठा है, अमेरिकन केमिकल सोसाइटी की पत्रिका एग्रीकल्चर एंड फूड केमेस्ट्री में प्रकाशित एक रिपोर्ट में। शोधकर्ताओं के अनुसार दूध में सीटीएच नाम के पेप्टाइड्स का एक मिश्रण पाया जाता है, जो तनाव को कम करके अच्छी नींद को बढ़ावा देता है। यूएस सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के वैज्ञानिकों के मुताबिक अमेरिका में एक तिहाई से ज्यादा लोग अनिंद्रा से पीड़ित हैं। ऐसे लोगों को नींद आने की दवा दी जाती है, जिसका नकारात्मक असर अन्य तरह से हमारे शरीर पर पड़ता है। उसकी जगह अगर नियमित रूप से रात में सोने से पहले गुनगुना दूध पिया जाए तो नींद ना आने की इस समस्या पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

आपके सनस्क्रीन में तो नहीं है जिंक ऑक्साइड?

सूरज की पराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा करने के लिए सनस्क्रीन लगाने की सलाह हर कोई देता है। पर, क्या सनस्क्रीन खरीदने से पहले उसमें इस्तेमाल की गई सामग्री पर भी आपकी नजर जाती है? अगर नहीं, तो जरा अब इस पर भी गौर करना शुरू कर दें वरना यह आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। ऑरिगॉन स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा किए गए नए अध्ययन के अनुसार जिंक ऑक्साइड सनस्क्रीन में इस्तेमाल होने वाली आम सामग्री है। पर, इसकी वजह से सनस्क्रीन का प्रभाव कम हो जाता है और लगाने के मात्र दो घंटे बाद ही सनस्क्रीन जहरीला हो जाता है। इस अध्ययन की रिपोर्ट फोटोकेमिकल एंड फोटोबायोलॉजिकल साइंसेज नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

अच्छी लगती है अजनबियों से बातचीत

जमाना ऐसा हो गया है कि मन की बात साझा करने वाला भी हमें मुश्किल से ही मिल पाता है। शायद यही वजह है कि एक नए अध्ययन में यह बात साबित हुई है कि अजनबियों के सामने अपने मन की गिरहों को खोलना हम सब को ज्यादा अच्छा लगता है। यह सच है कि शुरुआत में किसी अजनबी से लंबी बातचीत में हम कतराते हैं, पर अध्ययनों की मानें तो इस तरह की बातचीत का हमारी मन की सेहत पर बेहद सकारात्मक असर पड़ता है। साथ ही इस तरह की बातचीत के कारण नए लोगों से जान-पहचान बनाने में भी मदद मिलती है। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो बूथ स्कूल ऑफ बिजनेस के शोधकर्ताओं के द्वारा की गई है। अध्ययन की रिपोर्ट जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

बुलीईंग और फूड एलर्जी का नाता

फूड एलर्जी से पीड़ित बच्चे को ना सिर्फ सोच-समझकर अपने खाने का चुनाव करना होता है बल्कि उसे जिंदगी में और भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इस एलर्जी का बच्चे की दैनिक जिंदगी पर भी असर पड़ता है, जिसमें सामाजिक गतिविधियों में कम हिस्सा ले पाने से लेकर अपने हमउम्र बच्चों के हाथों फूड एलर्जी के कारण बुलीईंग का शिकार होना तक शामिल है। सबसे मुश्किल बात यह है कि ऐसे बच्चों के अभिभावकों को यह मालूम ही नहीं होता कि सेहत से जुड़ी अपनी परेशानी के कारण उनका बच्चा बुलीईंग का शिकार हो रहा है। इस अध्ययन की रिपोर्ट जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक साइकोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

इस बार झटपट होगी सफाई

दौड़ती-भागती जिंदगी में आम दिनों की सफाई ही बड़ा काम है। ऐसे में दिवाली की सफाई के कहने ही क्या! पर, थोड़ी समझदारी से इस काम को भी आसानी से किया जा सकता है। कैसे? बता रही हैं

स्वाति शर्मा

दिवाली यानी चमक-दमक। लेकिन इस चमक-दमक के पीछे छिपी होती है, कड़ी मेहनत। कहते हैं, लक्ष्मी वहीं आती हैं, जहां साफ-सफाई बनी रहती है। यही वजह है कि मां लक्ष्मी के स्वागत में दिवाली आने से पहले से ही तैयारियां जोरों-शोरों पर होती है। ये सफाई सभी के लिए एक बड़ा काम होती है और इसके लिए हिम्मत जुटाना उससे भी बड़ा काम होता है। लेकिन अगर आपको काम का सही तरीका पता हो तो काम करना और हिम्मत जुटाना दोनों ही आसान बन सकता है। समय कम है, ऐसे में दिवाली की सफाई के लिए आपको प्लानिंग की जरूरत पड़ेगी। सही तरीके और प्लानिंग के साथ आप इस भारी काम को हंसते-खेलते पूरा कर सकती हैं।

समय तय करें

किसी भी काम का प्रबंधन अगर सही तरह से किया जाए तो बड़े से बड़ा काम भी आसानी से पूरा हो सकता है। माना कि दिवाली की सफाई आसान नहीं होती, लेकिन सही प्रबंधन इस काम में आपकी मदद करेगा। दिवाली की सफाई के लिए आपको खास समय और लक्ष्य तय करने की जरूरत है। समय के प्रबंधन के लिए आप घर के अन्य कामों में कुछ कटौती भी कर सकती हैं। यानी घर के जरूरी कामों की प्राथमिकता तय करने के साथ उसे तय समय में पूरा करें। इसमें सफाई के लिए ज्यादा समय निकालें। कोशिश करें कि प्रबंधन इस प्रकार हो कि सफाई और सजावट त्योहार से दो दिन पहले पूरा हो जाए। सफाई के लिए तय किए

यहां की सफाई हो यूं

घर की झटपट सफाई के लिए आपको अलग-अलग कमरों के हिसाब से अलग तरीके अपनाने होंगे। साथ ही प्राथमिकता भी तय करनी होगी कि किस कमरे को कब कैसे साफ करें। शुरुआत आपको अपने लिविंग रूम या उस कमरे से करनी होगी, जहां सबसे ज्यादा बैठक होती है। इसका फायदा यह होगा कि मेहमानों के आने से पहले कमरा चकाचक हो जाए। इसके बाद आप अंदर की सफाई शुरू कर सकती हैं।

रसोई : यहां की सफाई अकसर लोगों को भारी लगती है, लेकिन थोड़ी-सी समझदारी से आप इसे बेहद आसानी से कर लेंगी। किचन में ज्यादातर सामान को आप डिश वॉश से साफ कर सकती हैं। अगर बर्तन वाली आती है तो ये काम आप उससे करवा सकती हैं। या फिर एक साथ ऐसे सभी सामान को एक तरफ करके सबसे पहले उन्हें साफ कर लें। इसके बाद किचन व्यवस्थित करने का काम करें। जो सामान काम का नहीं है उसे बेवजह रखे न रहें। इससे जगह खाली होगी और आपका किचन व्यवस्थित बनेगा। सफाई के बाद आप किचन में मनी प्लांट या कुछ इंडोर पौधे लगा सकती हैं। किचन में लाइट में बदलाव करके भी आप उसे नया लुक दे सकती हैं।

बेडरूम : बेडरूम में सबसे पहले अपनी अलमारी साफ करें। इसके बाद फर्नीचर बाहर निकालकर डस्टिंग कर लें और कांच की खिड़की व दरवाजे आदि साफ कर लें। फर्नीचर वापस लगाने के दौरान उसकी सेटिंग में कुछ बदलाव करें। अंत में पर्दे, बेडशीट और कुशन कवर बदलें।

बाथरूम : बाथरूम की सफाई के लिए सबसे पहले सभी हटाने वाली चीजों को बाथरूम से बाहर निकालें। इसके बाद आपको टाइल्स की सफाई करनी होगी। इसके लिए आप बाथरूम क्लींजर का इस्तेमाल कर सकती हैं। नल को नीबू या सिरके की मदद से साफ करें। आखिर में फर्श साफ कर सभी चीजों को व्यवस्थित रूप से सजाएं।

फर्नीचर को यूं करें साफ : फर्नीचर को हर बार पेंट कराना संभव नहीं है, लेकिन चमचमाता फर्नीचर तो सभी की पसंद होता है। इसके लिए आप फर्नीचर को घर पर ही पॉलिश कर सकती हैं। फॉरेस्ट रिसर्च संस्थान देहरादून के टेक्निकल ऑफिसर शिखर शुक्ला कहते हैं फर्नीचर को किसी भी केमिकल युक्त क्लींजर से साफ नहीं करना चाहिए। बेहतर होगा कि फर्नीचर को हल्के गीले सूती कपड़े से साफ किया जाए। जब फर्नीचर सूख जाए तो नीम के तेल में सूती कपड़े को डुबोकर उससे फर्नीचर की पॉलिश कर सकती हैं। आप सिरके और ऑलिव ऑयल से भी पॉलिश तैयार कर सकती हैं। आप एक हिस्सा सिरका और तीन-चौथाई हिस्सा ऑलिव ऑयल का मिला लें और सूती कपड़े की मदद से पॉलिश करें।

समय में बड़े काम पहले पूरे करें जैसे अलमारियां, किचन, पंखे। आप दिन की शुरुआत में भी सफाई का काम पूरा कर सकती हैं। दिन के पहले पहर में कुछ काम पूरे करते हुए बाकी बचे समय में अन्य बड़े कामों को पूरा किया जा सकता है। अगर बाजार से कुछ सामान लाना है तो उसके लिए दिन तय करें ताकि रोज-रोज बाजार जाने में समय जाया ना हो।

बच्चों को करें प्रोत्साहित

आपको याद होगा जब आप बच्ची थीं, तब दिवाली की सफाई में कितना बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेती थीं। ऐसे में सफाई उत्साह के साथ होती थी और त्योहार में मजा भी आता था। लेकिन समय बदलने के साथ प्राथमिकताएं भी बदल गईं। अभिभावक बच्चों को अब इन सभी कामों से दूर रखते हुए सिर्फ पढ़ाई पर ध्यान देने की बात करते हैं। बात पूरी तरह से गलत नहीं है। पर, हर काम का अपना महत्व है। हमारा परिवेश, त्योहार और त्योहारों में भागीदारी, घरेलू काम ये सभी बातें जीवन के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। आप अपने बच्चों को सफाई के लिए प्रोत्साहित करके उन्हें स्वच्छता का पाठ पढ़ा सकती हैं। साथ ही आपके लिए ये खास मदद साबित हो सकती है। बच्चों को उनकी उम्र के मुताबिक छोटे-छोटे लक्ष्य दें, जिससे उनकी पढ़ाई प्रभावित न हो। जैसे आप उनसे उनके कमरे, स्टडी टेबल, अलमारी आदि की सफाई करवा सकती हैं। साथ ही अपने कामों में हाथ बटाने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकती हैं।

बड़े-बुजुर्ग भी आएंगे काम

बच्चों के साथ अकसर हम घर के बड़े-बुजुर्गों को भी सफाई जैसे बड़े कामों से दूर रखते हैं। खासतौर पर जब बात सेहत की हो तो हम नहीं चाहते कि कोई भी काम उनकी सेहत पर भारी पड़े। लेकिन आम घरेलू कामों और सफाई के दौरान ऐसे कई छोटे काम होते हैं जिन्हें वक्त देकर हम सिर्फ अपना वक्त जाया करते हैं। ये ऐसे काम होते हैं जिन्हें एक जगह बैठकर आसानी से किया जा सकता है। अगर संभव हो तो इन कामों को बुजुर्गों से करवाएं, जिससे उन्हें भी त्योहार में उनकी भागीदारी का अहसास हो सके और आपका काम हल्का हो पाए। इन कामों में उपकरणों की सफाई, भगवान की मूर्तियों को चमकाना, बोतलों की सफाई आदि शामिल हो सकते हैं।

बाहरी सहायता से पीछे क्यों?

हर काम की जिम्मेदारी अपने ऊपर नहीं ली जा सकती। हो सकता है कि आपको घर के कामों में बाहरी सहायता लेना पसंद न हो, लेकिन कुछ दिनों के लिए ऐसा करने में बुराई भी नहीं है। आप दो-चार दिनों के लिए लेबर लगाकर घर की बड़ी सफाई जैसे बाहरी दीवारें साफ करना, फर्श की सफाई, पंखे, छत आदि जैसी बड़ी सफाई करवा सकती हैं। कई बार घर के सामान्य कामों में ही पूरा वक्त लग जाता है, जिससे सफाई के लिए समय निकालना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में आप कुछ दिनों के लिए खाना पकाने वाली लगवा सकती हैं या फिर अपनी कामवाली को ज्यादा पैसे देकर कुछ सामान्य कामों में मदद के लिए कह सकती हैं।

घर पर तैयार करें क्लींजर

जरूरी नहीं है कि आप बाजार के महंगे क्लींजर पर ही पैसे खर्च करें। आप घर पर आसानी से क्लींजर तैयार कर सकती हैं, जो बाजार के क्लींजर जैसे ही कारगर हैं। इसके लिए आपको सिरके की खास जरूरत पड़ेगी। सिरके में डिशवॉश या साबुन का पानी मिला लें। इससे आपके टाइल्स, फर्नीचर, फ्रिज आदि साफ हो जाएंगे। पंखे, फर्श में कड़ी सफाई के लिए आप डिटर्जेंट और गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकती हैं। शीशे, कांच का सामान, उपकरण आदि चमकाने के लिए फैब्रिक सॉफ्टनर को उसकी मात्रा से चार गुना पानी मिलाकर स्प्रे करें।

खुद बनाएं खुद ही घर सजाएं

खुद से घर को सजाने के लिए सामान बनाने की बात ही और होती है! इस दिवाली कैसे घर पर बनाएं सजावट का सामान, बता रही हैं चयनिका निगम

दिवाली में घर की साफ-सफाई और सजावट पर खूब ध्यान दिया जाता है। सभी लोग अलग-अलग तरह से घर की सजावट करते हैं। आपने भी कुछ न कुछ तैयारी तो की ही होगी। थीम के हिसाब से घर का रंग, तो फोकस वॉल के हिसाब से आर्ट पीस लेने का प्लान भी तैयार होगा। लेकिन जरा सोचिए ये सजावट आपने खुद की हो और इसको घर पर ही बनाया भी आपने हो तो? तो होगा ये कि आपका घर सच में आपका ही हो जाएगा। ये दिवाली 'डीआईवाई' (DIY) वाली, बनाने के लिए आपको अपनी क्रिएटिविटी के रंगों को थोड़ा आपस में जोड़ना होगा और बाकी तरीके हमारे पास हैं ही, आइए चलिए जानते हैं:

पुराने दुपट्टों पर दिखाएं कलाकारी

आप अपनी अलमारी देखिए, उसमें कम से कम 5 दुपट्टे ऐसे होंगे जिनको रखकर आप मानो भूल ही गई होंगी। इन दुपट्टों के मैचिंग सूट खरीदने के बारे में आपने कई बार सोचा होगा, लेकिन फिलहाल ये काम पूरा नहीं हो सका है। तो बस इन दुपट्टों के साथ दिवाली पर क्रिएटिविटी का तड़का लगाने की तैयारी कर लीजिए। ये दुपट्टे आपके घर की सजावट का काम करेंगे और दिवाली डेकोरेशन को 10 में 10 नंबर मिलेगा ही। क्या-क्या कर सकती हैं आप इन दुपट्टों से, जान लीजिए:

- चमकीले दुपट्टों से बंधनवार बन सकता है। इसके लिए दुपट्टे की चौड़ाई को सिकोड़ दीजिए। अब इसे दरवाजे की चौखट पर पिन की मदद से लगा दीजिए। ध्यान रहे कि दुपट्टा खराब न हो।
- इन दुपट्टों से मंदिर का पर्दा बना सकती हैं।
- इनको ड्राइंग रूम में भी पर्दों के तौर इस्तेमाल किया जा सकता है।
- दुपट्टे में अगर कोई बड़ा पैच वर्क है तो सिर्फ इस हिस्से को फ्रेम भी कराया जा सकता है।

पेपर कप से बने सुंदर लाइट

दिवाली के मौके पर आपके घर पर फेरी लाइट्स तो आएंगी ही। इन लाइट्स को पेपर कप के साथ भी इस्तेमाल किया जा सकता है। पेपर कप अब बाजार में बहुत आसानी से मिल जाते हैं और बहुत महंगे भी नहीं होते हैं। इनको लाइट के साथ कैसे करें इस्तेमाल जान लीजिए:

- पेपर कप की तली पर इतने बड़े छेद कर लें कि ये कप लाइट्स में आसानी से घुस जाएं।
- अब कपों को पीछे की ओर से ही लाइट्स के ऊपर फंसा दीजिए। ऐसा पूरी लड़ी के साथ कीजिए।
- आप चाहें तो इन कपों पर रंग कर सकती हैं या फिर दूसरा पेपर भी चढ़ा सकती हैं। जिससे कप पर बना प्रिंट दिखेगा ही नहीं और कप के रंग सी रोशनी ही दिखेगी।
- कप पर रंगीन ऊन लपेट कर भी उसे सुंदर बना सकती हैं।

कांच के जार से होगी सजावट

हो सकता है कि आपके घर पर कांच के कई जार ऐसे ही बेकार रखे हों। इन जार से सुंदर डेकोरेटिव आइटम बनाया जा सकता है। इन जार से सभी लेबल हटा दीजिए। अब इनमें चाहें तो पेंट कर लें या फिर इन्हें ऐसे ही इस्तेमाल कर लें। अगर आपके पास ज्यादा जार हैं तो हर जार को अलग-अलग रंग में भी रंग सकती हैं। कैसे सजाएंगी इन्हें जान लीजिए:

- जार के अंदर मोमबत्ती रखें। आकार के हिसाब से मोमबत्ती का चुनाव करें।
- अब ऊपर से ढक्कन लगा दें, लेकिन ऊपर एक हल्का सा छेद कर दें। आप चाहें तो ढक्कन खुला भी रख सकती हैं।
- अगर ज्यादा जार हैं तो बालकनी पर थोड़ी-थोड़ी दूर पर इन्हें रख दें या फिर इन सबको साथ में एक ही जगह पर भी रखा जा सकता है।
- तीन या चार के ग्रुप में इन्हें सीढ़ियों पर रखा जा सकता है। हर सीढ़ी पर एक-एक जार भी रख सकती हैं। कांच से छन कर आती रोशनी सभी को प्रसाद आएगी।

थर्मोकोल गिलास से बनेगी लैंप

थर्मोकोल गिलास भी बाजार में आसानी से और कम दाम में मिल जाते हैं। चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक सर्व करने के अलावा इनसे आप दिवाली के लिए सुंदर लैंप भी बना सकती हैं। इसके लिए क्या-क्या करना होगा, जानते हैं:

- थर्मोकोल के गिलास से लैंप बनाने के लिए आपको कम से कम 10 गिलासों की जरूरत होगी। इन सभी गिलास पर कोई सुंदर कपड़ा चिपकाना होगा।
- एक दफ्ती (कार्डबोर्ड) के टुकड़े को गोल काटकर उस पर कोई रंगीन कपड़ा लपेट लें ताकि ये सुंदर दिखे।
- अब एक गिलास पर दूसरा गिलास उल्टा करके रख दें और चिपका दें। अब इस उल्टे गिलास के ऊपर एक सीधा गिलास रख कर चिपकाएं। इस पूरे सेट को दफ्ती वाली प्लेट के ऊपर चिपका दें।
- अब नीचे वाली दफ्ती के पास से गिलास में छेद करें ताकि होल्डर का तार अंदर जा सके। याद रखिए इसमें होल्डर लटका कर नहीं बल्कि नीचे की ओर से सीधा खड़ा करना है।
- अब एक गिलास लें और उसकी तली निकाल दें।
- तली निकले हुए गिलास के चारों ओर दूसरे गिलास चिपका लीजिए वो भी उल्टे।
- अब इस सेट को उस होल्डर वाले सेट के ऊपर चिपका दें। इस तरह से बिना तली वाला गिलास होल्डर वाले गिलास के ठीक ऊपर आ जाएगा।
- कोशिश करें होल्डर में छोटी एलईडी का इस्तेमाल करें, आपका लैंप तैयार है।

कर लीजिए तैयारी लक्ष्मी हैं आने वाली

लक्ष्मी मां आने वाली हैं। उन्हें रिझाने, अपने घर बुलाने और प्रसन्न करने के लिए आपको कुछ विशेष काम करने होते हैं। जिसके लिए आपको माता की पसंद और ना पसंद का ख्याल रखना होता है। वह क्या हैं और आप उनका प्रयोग कैसे कर सकती हैं, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

तीज-त्योहार के मौसम ने दस्तक दे दी है। अब बारी है, लक्ष्मी स्वागत और पूजन की। जिसके लिए घर-घर में देवी लक्ष्मी के स्वागत की तैयारी की जाती है और उसकी शुरुआत महीनों पहले से ही शुरू हो जाती है। दिवाली के पटाखों, मिठाइयों और मिलने-मिलाने के दौर के पहले बारी आती है, मां लक्ष्मी के स्वागत की। मां को आमंत्रित और प्रसन्न करने के विशेष मौके पर विशेष तैयारी भी करनी होती है। स्वागत से लेकर भोग तक सभी मां की पसंद के मुताबिक करना होता है ताकि लक्ष्मी का वास आपके घर और व्यापार दोनों पर ही बना रहे। इसके लिए आपको मालूम होना चाहिए कि मां को क्या पसंद है? और वह कैसे प्रसन्न हो सकती हैं? साथ ही आपको उन तमाम चीजों से बचना चाहिए जो मां को आपके घर आने से रोक रही हों।

लक्ष्मी को भाता है नारियल

मां को नारियल अत्यंत प्रिय है, इसीलिए नारियल को श्रीफल भी कहा जाता है यानी मां लक्ष्मी का फल। कई परतों के अंदर होने के कारण इस फल को बहुत शुद्ध भी माना जाता है। लक्ष्मी के स्वागत में पूजन सामग्री में इस फल को रखना अच्छा होता है।

इन्हें पसंद हैं पानी की चीजें

मां लक्ष्मी को जल के भीतर पाई जाने वाली चीजों से खास लगाव है। यही वजह है कि लक्ष्मी पूजा में इन चीजों का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें रिझाने वाली वस्तुओं की बात करें तो कई ऐसी चीजें हैं जो जल से उपजती हैं। जैसे कौड़ी। लक्ष्मी जी के पूजन में इसका खासा महत्व है। कहते हैं घर में कौड़ी होने से लक्ष्मी माता आकर्षित होती हैं। इस क्रम में दूसरा नाम है, कमल गट्टा। कमल गट्टा कमल का बीज होता है। इसे आप लक्ष्मी की मूर्ति पर पहना भी सकती हैं। साथ ही आप इसका इस्तेमाल मां लक्ष्मी के जाप में भी कर सकती हैं। लक्ष्मी को आमंत्रित करने के लिए शंखनाद भी करना चाहिए। दक्षिण दिशा की ओर मुंह करके जल भरकर उनको आमंत्रित कीजिए।

भोग लगाएं इनका

स्वागत के बाद भोग की बात करें तो वह भी उनकी पसंद के हिसाब से चुना जाना चाहिए। ज्योतिषाचार्य राहुल द्विवेदी कहते हैं कि लक्ष्मी को भोग में बताशा पसंद है। यह चंद्रमा का प्रतीक माना जाता है। पानी में उगने वाला सिंघाड़ा और मखाना भी उन्हें खासा पसंद है। फलों में शरीफा और अनार का भी भोग लगाया जा सकता है। आप मां को मेवे की खीर का भी भोग लगा सकती हैं। भोग के बाद पान ताम्बूल के तौर पर लक्ष्मी जी को अर्पित करें। लक्ष्मी जी के साथ गणेश जी की भी पूजा होती है तो आप गणेश जी को गुड़ और धनिया का भोग लगा सकती है। उन्हें कैथा, गन्ना आदि का भोग भी पसंद है।

मूर्ति का चुनाव करें सोच-समझकर

लक्ष्मी पूजन के लिए हम गणेश और लक्ष्मी मूर्ति लाते हैं। जिसका चुनाव करते वक्त उसकी मुद्रा, धातु सरीखी कई बातों को जेहन में रखना बेहतर होता है। इस बाबत राहुल कहते हैं कि यदि मूर्ति का चुनाव व्यापार स्थान के लिए किया जा रहा है तो आपको ऐसी मूर्ति का चुनाव करना होगा जिसमें गणेश जी की सूंड बांई तरफ हो। घर के मंदिर में स्थापित करने के लिए दाहिनी तरफ सूंड वाली मूर्ति अच्छी रहती है। लक्ष्मी जी की मूर्ति के लिए आपको उनके आसन पर गौर करना होगा। हाथी पर बैठी लक्ष्मी सबसे अच्छी मानी जाती हैं। आप सिंघासन या कमल पर बैठी लक्ष्मी की मूर्ति भी चुन सकती हैं। पर, ध्यान रहे उल्लू की सवारी करती लक्ष्मी जी शुभ नहीं मानी जातीं। मूर्ति की मुद्रा की बात करें तो लक्ष्मी जी के दो हाथों में कमल और दो हाथों से कलश से धन वर्षा करती लक्ष्मी सबसे शुभ मानी जाती हैं या फिर आप एक हाथ से धन वर्षा और दूसरे से आशीष देती मूर्ति भी चुन सकती हैं।

इनसे रीझती हैं लक्ष्मी

- लक्ष्मी को कमल बेहद पसंद हैं। उन्हें कमल का आसान दें।
- शुक्रवार को सफेद चीजें जैसे आटा, घी आदि किसी महिला को दान करने से लक्ष्मी प्रसन्न होती हैं।
- श्री शुक्त का पाठ करना भी अच्छा होता है।
- लक्ष्मी-गणेश के पूजन के साथ ही नारायण और कुबेर का पूजन भी अनिवार्य होता है।
- लक्ष्मी-नारायण की मूर्ति का गाय के देसी घी से अभिषेक करना शुभ फलदाई होता है।
- दिवाली के दिन गाय के देसी घी का सात मुख का दीपक जलाना उत्तम होता है।
- लक्ष्मी जी मोगरे का इत्र अर्पण करने से प्रसन्न होती हैं।
- विशेष मौके पर विशेष हवन भी किया जा सकता है। कमलगट्टा, अनारदाना, खीर, घी और मेवे की हवन समाग्री बनाकर श्री सुक्त मंत्र द्वारा हवन करें। पंचमेवा में मखाना, काजू, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी को शामिल करें। ध्यान रखिए कि इसमें गरी और छुआरा नहीं आता।
- श्री कनक धारा स्तोत्र का पाठ करें।

भाग्य खुलेंगे दुख मिटेंगे

दीपावली को महापर्व भी कहा जाता है क्योंकि धनतेरस से भाईदूज तक, यह त्योहार पांच दिनों तक चलता है। क्या है लक्ष्मी आराधना का सही तरीका, बता रही हैं आलोकिता शरण

लक्ष्मी पूजन मंत्र

नमो नमस्ते महामाये
श्री पीठे सुरपूजिते
शंख चक्र गदाहस्ते
महालक्ष्मी नमः अस्तुते।

कैसे करें पूजा

- उत्तर या पूर्व की ओर मुंह करके बैठ जाएं।
- चौकी पर लाल या पीला कपड़ा बिछा दें।
- चौकी पर चावल से स्वस्तिक बना लें।
- शांत मन से लक्ष्मी का आह्वान करें।
- संकल्प करें।
- लक्ष्मी-नारायण की पूजा परिवार के साथ करें।
- मंत्र पाठ करें।
- गंध, अक्षत, धूप-दीप से दुर्गा जी और लक्ष्मी-नारायण जी का स्वागत करें।
- नारियल, पान-सुपारी अर्पित करें।
- पूजा के स्थान पर स्वस्तिक, रंगोली, अल्पना बनाएं।
- द्वार को आम के पत्तों की वंदनवार से सजाएं।
- घर के द्वार पर दीपक रखें।
- बड़ों को प्रणाम करें और उनका आशीर्वाद लें।

क्या करें दीपावली के दिन

- पूजन-अर्चन करें।
- नए वस्त्र पहनें।
- बड़ों को प्रणाम करें।
- बच्चों को आशीष-उपहार दें।
- खुश रहें।
- शुभकामनाएं दें, प्रसाद बांटें।
- घर को सजाएं।
- दिये जलाएं।
- पंचामृत बनाएं।
- मिठाई बनाएं।

क्या न करें

- दिन में न सोएं।
- निंदा न करें।
- किसी का अपमान न करें।
- क्रोध न करें।
- बिना जरूरत के दिवाली के दिन यात्रा न करें।
- घर में अंधेरा न रखें।
- कटु वचन न बोलें।

कहां आती हैं लक्ष्मी

- जो व्यक्ति मधुर बोलने वाले, अपने कार्य में तत्पर, क्रोधहीन, ईश्वर-भक्त और उदार होते हैं, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जो व्यक्ति सदाचारी, धर्मज्ञ, अपने माता-पिता की सेवा करने वाले और दयावान होते हैं, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जिनके घर में कलह नहीं होता, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जो अतिथि का स्वागत-सत्कार करते हैं एवं सरल होते हैं, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जो स्वच्छ वस्त्र धारण करते हैं, शुद्ध भोजन करते हैं, शुद्ध विचार रखते हैं, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जो दान देते हैं, गरीबों की सहायता करते हैं, उनके घर मे लक्ष्मी निवास करती हैं।
- जिनके घर में नित्य उत्सव होता है, उनके घर में लक्ष्मी निवास करती हैं।

कहां नहीं आती हैं लक्ष्मी

- जो व्यक्ति आलसी होते हैं, जो ईश्वर में विश्वास नहीं करते, जो बनावटी तथा कपटी होते हैं, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जो व्यक्ति व्यर्थ ही हंसते रहते हैं, जो खाते-खाते हंसते हैं, जो चलते-चलते पानी पीते हैं, जो बीती हुई बात पर चिंता करते हैं, जो उपकारी के प्रति कृतज्ञता प्रकट नहीं करते, जब दो व्यक्ति बात कर रहे हों, तब बिना पूछे बोलते हों, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जो धन प्राप्ति के लिए प्रयत्न नहीं करते, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जिनके मन में करुणा नहीं होती, जो दूसरे के दुख में दुखी नहीं होते, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जो व्यक्ति पुरुषार्थहीन और अकर्मण्य होते हैं, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जो अनावश्यक व्यय करते हैं, जो केवल भोग में ही सुख समझते हैं, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।
- जिनके घर में कलह होता है, जो अपनी पत्नी का अपमान करते हैं, उनके घर में लक्ष्मी नहीं रहतीं।

सेहत-सुरक्षा भी है जरूरी

मौज-मस्ती, उत्साह-उमंग...ये सब त्योहारों का हिस्सा हैं। पर, इनके साथ ही जरूरी है अपनों की सेहत और सुरक्षा भी। कैसे दिवाली मनाते वक्त इस बात की तसदीक करें, बता रही हैं स्वाति गौड़

सर्दी की आहट के साथ ही त्योहारों का मौसम भी आ चुका है। हालांकि पिछले साल की अपेक्षा इस साल माहौल थोड़ा सामान्य है, पर फिर भी वायु प्रदूषण और कोरोना के खतरे को देखते हुए सावधानी बरतना बेहद जरूरी हो जाता है, ताकि दिवाली के इस पर्व की चमक फीकी ना पड़े और आप अपने परिवार संग खुशियों की दिवाली मना सकें।

सामाजिक दूरी का पालन

दिवाली के दिन दोस्तों और रिश्तेदारों को घर बुलाने या उनके घर जाने का रिवाज है, पर कोरोना का खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं है। इसलिए समझदारी से काम लेते हुए सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने में ही भलाई है। दोस्तों और रिश्तेदारों को बधाई देने के लिए मिलने के बजाए वीडियो कॉल या मैसेज का प्रयोग किया जा सकता है और गिफ्ट या मिठाई ऑनलाइन भेजी जा सकती है। सामाजिक दूरी का पालन करते हुए एक सुरक्षित दिवाली मनाना हम सभी के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

बनाएं पटाखों से दूरी

हम सब जानते हैं कि पिछले कई वर्षों से दिवाली के सीजन में वायु प्रदूषण कितना बढ़ जाता है और महानगरों में तो लोगों का सांस लेना तक दूभर हो जाता है। दरअसल, पटाखों से निकलने वाला हानिकारक रसायनिक धुआं वातावरण में कार्बन के महीने कण भी फैला देता है, जो सांस के साथ अंदर जाकर संक्रमण पैदा कर देते हैं और फेफड़ों को बुरी तरह से प्रभावित कर देता है। इसलिए पटाखों के बजाए दिये और लड़ियां जलाकर रोशनी का यह पर्व मनाएं और दूसरों को भी प्रेरित करें।

सेनेटाइजर के इस्तेमाल में सावधानी

कोरोना के बाद से हैंड सेनेटाइजर का इस्तेमाल इतना बढ़ गया है कि अब यह हमारी जीनवशैली का हिस्सा बन चुका है। पर दिया या मोमबत्ती जलाते समय सेनेटाइजर को लेकर विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। दरअसल, अधिकांश हैंड सेनेटाइजर्स में अल्कोहल मिला होता है, जो कि एक ज्वलनशील पदार्थ है। कभी भी हाथों पर सेनेटाइजर लगाकर तुरंत दिया ना जलाएं और ना ही आग के करीब सेनेटाइजर की बोतल रखें।

मास्क को ना भूलें

माना त्योहार मनाने को लेकर आप बहुत उत्साहित हैं, पर किसी से मिलते या बात करते समय चेहरे पर मास्क लगाना ना भूलें। विशेष रूप से घर से बाहर निकलते समय अनिवार्य रूप से मास्क अवश्य पहनें। मास्क कोरोना वायरस से बचाव के साथ-साथ वातावरण में फैले हानिकारक धुएं और प्रदूषण के महीन कणों से भी आपकी रक्षा करेगा।

रखें बाहर के खाने से परहेज

यूं तो हमारे देश में कोई भी त्योहार मिठाइयों के बिना पूरा नहीं होता, पर जितना संभव हो सके बाहर की बनी मिठाईयां या चाट-पकौड़ी खाने से परहेज करें। या फिर किसी अच्छी दुकान से ही मिठाई खरीदें। पर इन सबसे बेहतर होगा कि घर पर ही पकवान बनाए जाएं। नारियल की बर्फी, बेसन के लड्डू, मालपुआ, रबड़ी, फिरनी और खीर जैसी मिठाइयां न केवल बनाने में आसान होती हैं, बल्कि सेहत के लिहाज से भी नुकसान नहीं देतीं।

ये भी रखें ध्यान

- कोशिश करें कि दिए जलाते समय सूती और चुस्त कपड़े पहनें।
- बेडरूम या बच्चों के कमरे में दिए ना जलाएं।
- अच्छा रहेगा कि सांस के मरीज दीपावली से पहले ही अपने डॉक्टर से मिल आएं।
- अस्थमा पीड़ितों की छाती में इन दिनों बलगम जमने और जकड़न की शिकायत देखी जाती है, इसलिए एक्सपोजर से बचाव में उन्हें सावधानी बरतनी चाहिए।
- सांस के रोगियों को इन दिनों नियमित रूप से स्टीम लेनी चाहिए, साथ दवाइयां भी नियमित रूप से लें और इन्हेलर हमेशा पास रखें।

बच्चों और बुजुर्गों का रखें खास ध्यान

दिवाली के दिनों में न केवल घर में छोटे बच्चों, बल्कि बड़ी उम्र के लोगों का भी खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। हो सकता है कि आपने पटाखों से दूरी बना रखी हो, लेकिन बाहर से आने वाला पटाखों का शोर छोटे बच्चों को परेशान कर सकता है। खासतौर से नवजात शिशुओं को, जिससे उनके सुनने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। उन्हें तेज शोर और आवाज से दूर रखें। शोर के अलावा बच्चों को वायु प्रदूषण से भी बचाना एक चुनौती है। पटाखों से निकलने वाला हानिकारक धुआं छोटे बच्चों के फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है और उन्हें सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। धुएं से बचाव के लिए आप बच्चे के मुंह पर गीला रुमाल भी बांध सकती हैं। घर के बुजुर्गों को भी पटाखों की तेज आवाज और वायु प्रदूषण से दूर रखें। बीमार व्यक्ति का भी खास ध्यान रखें।

(जनरल फिजिशियन डॉ. प्रवीण गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

स्वाद वाली दिवाली

तीज-त्योहार का मौका हो और घर में स्वादिष्ट खाना ना बनें, भला ऐसा हो सकता है क्या? इस दिवाली क्या-क्या बनाएं, बता रही हैं दूर्वा

पनीर चंगेजी

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 25 मिनट

सामग्री

- पनीर-300 ग्राम
- अदरक-लहसुन पेस्ट- 2 चम्मच
- चाट मसाला- 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच
- तेल- 2 चम्मच
- दही- 2 चम्मच
- बेसन- 2 चम्मच

ग्रेवी बनाने के लिए

- बारीक कटा प्याज-3
- टमाटर- 3
- दही- 1/4 कप
- धनिया पाउडर- 4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- भुने हुए जीरे का पाउडर- 1/4 चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर-1 चम्मच
- घी- 1 चम्मच
- गरम मसाला- 1 चम्मच
- रिफांइड ऑयल- 1 चम्मच
- कसूरी मेथी पाउडर-1 चम्मच
- जायफल और जावित्री- चुटकी भर
- नमक- स्वादानुसार

साबुत मसाले

- साबुत लाल मिर्च-2
- हरी इलायची- 4
- लौंग-4
- काली मिर्च- 5
- बड़ी इलायची-1
- तेजपत्ता- 1

विधि

पनीर को बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लें। एक बर्तन में पनीर के टुकड़ों को डालें। उसमें दो चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट, एक चम्मच चाट मसाला, एक चौथाई से कम हल्दी पाउडर, दो चम्मच तेल और दो चम्मच दही डालकर अच्छी तरह से मिला लें। दही की नमी को कम करने के लिए बर्तन में दो चम्मच बेसन डालकर मिलाएं। अब इसे ढककर 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें। एक पैन में दो चम्मच तेल गर्म करें और पनीर के टुकड़ों को भून लें। पनीर को पैन में ही रहने दें। प्याज को बारीक काट लें और टमाटर को कद्दूकस कर लें। ग्रेवी तैयार करने के लिए कड़ाही को मध्यम आंच पर गर्म करें। उसमें साबुत मसालों को सूखा भून लें। जब मसालों से खुशबू आने लगे तो कड़ाही में आधा घी और आधा रिफाइन डालें। जैसे ही घी और रिफाइन गर्म हो जाए तो बारीक कटे प्याज को कड़ाही में डालकर सुनहरा होने तक भून लें। प्याज जितने अच्छे से भूनेंगी, ग्रेवी का स्वाद उतना बेहतर आएगा। जब प्याज 80 प्रतिशत तक भुन जाए तो कड़ाही में अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। एक से दो मिनट बाद कड़ाही में दही डालें और लगातार चलाते हुए ग्रेवी को पकाएं। जब ग्रेवी तेल छोड़ने लगे तो फिर इसमें टमाटर डालें और अच्छी तरह से भूनें। जब तेल अलग होने लगे तो सारे सूखे मसाले डालकर भूनती रहें। थोड़ी देर बाद कड़ाही में दो से तीन चम्मच पानी डालें और दो-तीन मिनट तक भून लें। अब इसमें एक चौथाई चम्मच गरम मसाला पाउडर, थोड़ी-सी जायफल, जावित्री और कसूरी मेथी पाउडर डालें। ग्रेवी के लिए थोड़ा-सा पानी डालकर भी मिलाएं। जब ग्रेवी उबलने लगे तो उसमें पनीर और स्वादानुसार नमक डालें। हल्के हाथों से मिलाएं। ढककर चार से पांच मिनट तक पकाएं और सर्व करें।

मन्नू मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- मैदा, चावल का आटा, सूजी जैसे परिष्कृत अनाज से बनी मिठाई के स्थान पर घर पर साबुत गेहूं, बाजरा, ज्वार, कुट्टू जैसे साबुत अनाज और रागी जैसे अन्य पौष्टिक अनाजों से बनी मिठाई लें। सोयाबीन और दालें / हरी मटर का प्रयोग बेसन के बदले किया जा सकता है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के फायदे पाने के लिए बादाम, अखरोट, अलसी, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, तिल के बीज व अन्य को सीमित मात्रा में शामिल किया जा सकता है। चीनी से बचा जा सकता है और इसकी जगह खजूर, काली किशमिश और अंजीर का प्रयोग किया जा सकता है, जिसमें पौष्टिक गुण मौजूद होते हैं।
- घी और मक्खन को लेना कम कर दें। सीमित मात्रा में परिष्कृत तेल का उपयोग करें और तलने के बजाय स्टीमिंग, बेकिंग या रोस्टिंग जैसी कुकिंग विधि अपनाएं।
- मिठाई / खीर तैयार करने के लिए, होल फैट वाले दूध की बजाय टोन्ड/ स्किम्ड दूध का उपयोग करें।
- फैट की अधिक मात्रा वाले खोवा और नारियल के बजाय पनीर के साथ मिठाई भी तैयार की जा सकती है।
- ब्लड शुगर में उतार–चढ़ाव से बचने के लिए उपवास और दावत से बचें।

पनीर दही भल्ले

कितने लोगों के लिए: 4 | कुकिंग टाइम: 50 मिनट

सामग्री

- पनीर- 200 ग्राम
- उबले आलू- 2
- कद्दूकस किया अदरक-1 टुकड़ा
- नमक- स्वादानुसार
- अरारोट- 2 चम्मच
- बारीक कटी मिर्च-1
- तेल-आवश्यकतानुसार

सर्व करने के लिए

- दही-4 कप
- मीठी चटनी- 1 कप
- हरी चटनी-1/2 कप
- भुने हुए जीरे का पाउडर-2 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच
- काला नमक- 1 चम्मच

विधि

कद्दूकस किया पनीर, आलू और अरारोट को एक बरतन में डालकर मिलाएं। इस मिश्रण में अदरक, नमक और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह से गूंद लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। तेल के गर्म होते ही थोड़ा-सा मिश्रण लेकर उसे गोलाकार आकार देते हुए कड़ाही में डालें। एक साथ चार से पांच बड़े बनाकर कड़ाही में डालें और सुनहरा होने तक तल लें। सारे मिश्रण से यूं ही बड़े बनाएं और टिश्यू पेपर पर निकाल लें। सर्व करने के लिए एक प्लेट में चार भल्ले रखें। उसके ऊपर काला नमक, भुने जीरे का पाउडर और लाल मिर्च पाउडर छिड़कें। ऊपर से थोड़ी-सी मीठी चटनी व हरी चटनी डालकर दोबारा दही, जीरा पाउडर, मिर्च पाउडर और काला नमक छिड़कें और सर्व करें।

आलू पनीर पूरी

कितने लोगों के लिए: 2 | कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- उबले हुए आलू- 2
- मैदा- 8 बड़े चम्मच
- कद्दूकस किया चीज- 100 ग्राम
- नमक- 1 छोटा चम्मच
- हल्दी- 1/2 चम्मच
- बारीक कटी हरी मिर्च- 2
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच
- गरम मसाला- 1/2 चम्मच
- तेल-आवश्यकतानुसार

विधि

एक बरतन में मैदा, चीज, आलू, नमक, हल्दी, हरी मिर्च, धनिया पत्ती और गरम मसाला डालकर अच्छी तरह से गूंद लें। इस बात का ध्यान रखें कि मिश्रण में जरा-सा भी पानी नहीं डालना है। गूंदे हुए आटे से लगभग 10 पूरियां बेल लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और पूरियों को सुनहरा होने तक पकाएं। इस पूरी को किसी सब्जी के साथ सर्व करने के अलावा अचार या चटनी के साथ भी सर्व किया जा सकता है।

उड़द दाल कचौड़ी

कितने लोगों के लिए: 5

कुकिंग टाइम: 45 मिनट

सामग्री

- भिगोई हुई धुली उड़द दाल-200 ग्राम
- मैदा-500 ग्राम
- जीरा- 1 छोटा चम्मच
- हींग-चुटकी भर
- लाल मिर्च पाउडर-1/2 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1 चम्मच
- धनिया पाउडर-1 चम्मच
- सौंफ पाउडर- 1 चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच
- बारीक कटी हरी मिर्च-2
- नमक-स्वादानुसार
- तेल-आवश्यकतानुसार

विधि

उड़द दाल कचौड़ी बनाने के लिए सबसे पहले मैदा में नमक और तीन चम्मच तेल डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। गुनगुने पानी की मदद से मैदे को कड़ा गूंद लें और 15 से 20 मिनट के लिए ढककर रख दें। भीगी हुई दाल को दरदरा पीस लें। अब कड़ाही में दो चम्मच तेल गर्म करें और उसमें जीरा व हींग डालें। पीसी हुई दाल को लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, सौंफ पाउडर, अदरक-लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, धनिया पत्ती और नमक के साथ कड़ाही में डालें और अच्छी तरह से मिलाते हुए धीमी आंच पर भून लें। दाल से जब खुशबू आने लगे और उसका कच्चापन चला जाए तो गैस ऑफ कर दें। मिश्रण को पूरी तरह से ठंडा होने दें। गूंदे हुए मैदे से लोई काटें और लोई के बीच में गड्ढा-सा करें। लोई के बीच वाली खाली जगह में दाल का तैयार मिश्रण भरें। दोनों हथेलियों के बीच दबाकर कचौड़ी का आकार दें। बेलने पर कचौड़ी फट सकती है, इस बात का ध्यान रखें। कड़ाही में तेल गर्म करें और कचौड़ी को सुनहरा होने तक तल लें। किसी सूखी सब्जी या मनचाही चटनी के साथ सर्व करें।

जीरा हींग आलू

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 40 मिनट

सामग्री

- बेबी पोटैटो- 500 ग्राम
- जीरा- 1 1/2 चम्मच
- हींग- 1/2 चम्मच
- नमक-स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर-1 चम्मच
- हल्दी पाउडर-1/2 चम्मच
- धनिया पाउडर-1/2 चम्मच
- बारीक कटा अदरक-1 चम्मच
- अमचूर पाउडर-1/2 चम्मच
- तेल-आवश्यकतानुसार
- बारीक कटी धनिया पत्ती-गार्निशिंग के लिए

विधि

आलू को धोकर आवश्यकतानुसार पानी के साथ कुकर में डालें। मध्यम आंच पर दो सीटी आने तक पकाएं। गैस ऑफ करें और कुकर का प्रेशर अपने आप निकलने दें। आलू का छिलका छील लें। पैन में तेल गर्म करें और उसमें जीरा व हींग डालें। कुछ सेकेंड बाद अदरक डालकर मिलाएं। अब पैन में उबले हुए आलू, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालकर मिलाएं। हल्के हाथों से सभी सामग्री को मिलाएं। पांच मिनट तक पकाएं। अमचूर पाउडर डालकर मिलाएं। गैस ऑफ करके धनिया पत्ती से गार्निश करें और सर्व करें।

मिनी मीठे समोसे

कितने लोगों के लिएः 5

कुकिंग टाइमः 60 मिनट

सामग्री

- मैदा- 2 कप
- चीनी-1/2 कप
- चना दाल- 1/2 कप
- घी-1/4 कप
- काजू-2 चम्मच
- बादाम-10
- किशमिश-2 चम्मच
- इलायची- 5
- रिफाइन या घी- आवश्यकतानुसार

विधि

चने की दाल को चार से पांच घंटे तक पानी में भिगोएं। इस दाल को अब आधा कप पानी के साथ कुकर में डालें। एक सीटी लगाएं और फिर धीमी आंच पर पांच मिनट तक पकाएं। गैस ऑफ कर दें। मैदे को एक बर्तन में निकालें। उसमें घी डालकर मिलाएं। गुनगुने पानी की मदद से आटा सख्त गूंद लें। आधे घंटे के लिए आटे को ढककर रख दें। दाल को कुकर से निकालें और ग्राइंडर में डालकर पीस लें। पैन में एक चम्मच घी गर्म करें और दाल को सुनहरा होने तक भून लें। गैस ऑफ करें और मिश्रण को ठंडा होने दें। इस मिश्रण में कटे हुए काजू-बादाम, चीनी पाउडर, किशमिश और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिला लें। गूंदे हुए आटे को एक बार फिर से गूंद लें। आटे की छोटी-छोटी लोई काटें और उसे पूरी के आकार में बेल लें। पूरी को बीच से काट लें। एक भाग को समोसे की तरह मोड़ लें। पानी लगाकर समोसे को चिपकाएं। उसमें एक छोटा चम्मच भरावन डालें और समोसे को पानी की मदद से सील कर दें। सारे समोसे इसी तरह से तैयार कर लें। कड़ाही में घी या रिफाइन गर्म करें। एक बार में चार से पांच समोसे को सुनहरा होने तक मध्यम आंच पर तल लें। टिश्यू पेपर पर निकालें और ठंडा होने पर एयर टाइट कंटेनर में स्टोर कर लें।

देखभाल का कोना

मिठाई यूं करें स्टोर

- अगर आप ज्यादा मात्रा में सूखी मिठाइयां जैसे लड्डू, शकरपारे, मीठे स्नैक्स आदि बना रही हैं, तो उन्हें एयरटाइट डिब्बे के अंदर ही रखें।
- इस मौसम में वायु में नमी बनी रहती है इसलिए आप कोशिश कीजिए कि सभी मिठाइयों को ऐसी जगह स्टोर करें जहां नमी ना हो।
- अगर आप शीरे वाली तमाम मिठाइयों को महीने भर के लिए स्टोर करना चाहती हैं, तो उसे एक शीशे के जार में डालें और किसी ठंडी जगह पर रख दें। जब आपको मिठाइयां सर्व करनी हो, तो आप इसे जार से निकलें और मेहमानों को दे दें।
- आधी खाई गई या टूटी हुई मिठाई को वापस फ्रिज में रखने से बचें।
- दूध से बना पेड़ा या कोई भी मिठाई खरीद रही हैं, तो दो दिन के भीतर उन्हें खत्म कर लें।
- स्टोर से खरीदी गई मिठाइयों को गत्ते के डिब्बे से हटा दें और उन्हें स्टील या कांच के कंटेनर में रखें।
- सूखे मेवे और उससे बनी मिठाइयां खरीदें, जो अधिक समय तक चलती हैं। आप इन्हें 10 से 15 दिनों तक फ्रिज में रख सकते हैं।

शाही दाल

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 25 मिनट

सामग्री

- धुली उड़द दाल-1/2 कप
- भिगोया हुआ बादाम-8
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- इलायची-2
- नमक-स्वादानुसार
- दूध-1 कप
- घी- 1 चम्मच
- जीरा- 1 चम्मच
- बारीक कटा प्याज- 1/2 कप
- बारीक कटा लहसुन- 1 चम्मच
- बारीक कटा अदरक-1 चम्मच
- बारीक कटा टमाटर- 1/2 कप
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- गरम मसाला पाउडर-1/2 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती-2 चम्मच

विधि

उड़द दाल को धोकर छह घंटे के लिए पानी में भिगोएं। दाल, बादाम, हल्दी पाउडर, इलायची, नमक और एक कप पानी को कुकर में डालकर मिलाएं और दो सीटी आने तक पकाएं। कुकर का स्टीम अपने आप निकलने दें। इलायची का छिलका हटाकर फेंक दें। दाल में दूध डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। कड़ाही में घी गर्म करें और उसमें जीरा डालें। कुछ सेकेंड बाद कड़ाही में प्याज, लहसुन और अदरक डालें। मध्यम आंच पर कुछ सेकेंड भूनें। टमाटर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालकर लगातार चलाते हुए दो मिनट तक पकाएं। दाल और दूध वाला मिश्रण कड़ाही में डालकर मिलाएं। दो से तीन मिनट तक पकाएं। गैस ऑफ करें। धनिया पत्ती से गार्निश कर सर्व करें।

मुश्किल नहीं
धन की देवी को खुश करना

दीपावली में मां लक्ष्मी आपके घर आए इसके लिए सही तरीके से पूजा-पाठ के साथ-साथ वास्तु से जुड़ी कुछ और चीजों को ध्यान में रखना जरूरी होता है। मां लक्ष्मी की आराधना के दौरान किन चीजों को ध्यान में रखें, बता रहे हैं वास्तुशास्त्री नरेश सिंगल

दीपावली मनाने के पीछे कई मत और मान्यताएं हैं, लेकिन उद्देश्य एक ही है। परिवार, समाज और पूरी दुनिया के लिए सुख, समृद्धि और शांति की मंगल कामना। यही सब पाने के लिए दीपावली पर वैभव की देवी माता लक्ष्मी का पूजन किया जाता है। जहां धन-धान्य और समृद्धि निवास करती है, वहां सुख और खुशियां अपने-आप आ जाती हैं। शास्त्रों में पूजा के पांच प्रकारों का वर्णन आता है- अभिगमन, उपादान, योग, स्वाध्याय व इज्यौ। पूजा स्थल की साफ-सफाई, देव प्रतिमा की सफाई आदि अभिगमन कहलाता है। पूजन सामग्री फल-फूल, रोली, सुपारी अगरबत्ती जुटाने को उपादान कहते हैं। अपने इष्ट के ध्यान व स्मरण को योग, तथा जाप, मंत्रोच्चार व शास्त्रों के अध्ययन को स्वाध्याय कहा जाता है। उपरोक्त सभी प्रकारों से विधि पूर्वक अपने इष्ट का पूजन इज्यौ कहलाता है। लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए लोग दीपावली पर पूजन करते हैं, किंतु आपका पूजन फलदायी बने और आपके घर में समृद्धि विराजे इसके लिए इन उपायों पर अमल अवश्य करें:

- घर से अवांछित सामान, पुराने कपड़े, जूते, डिब्बे आदि तुरंत हटा दें। ये सामान नकारात्मक ऊर्जा के स्रोत होते हैं और आर्थिक अवसरों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। दीपावली से पूर्व घर व दफ्तरों की जो साफ-सफाई की जाती है, वह वास्तव में माता लक्ष्मी को आमंत्रित करने का ही प्रतीक है।
- लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए अच्छी तरह से पूजन करना आवश्यक है। जिस कक्ष में पूजा स्थल बनाएं, वहां ताजी हवा व रोशनी का पर्याप्त प्रबंध होना चाहिए।
- पूजन में देवी-देवताओं की प्रतिमाओं-चित्रों के साथ मृतकों-पूर्वजों के चित्र न रखें।
- पूजन कक्ष में चमड़े का सामान, जूते-चप्पल आदि न ले जाएं।
- पूजन में अर्पण करने के लिए जहां तक संभव हो सके ताजे फल व फूलों का उपयोग ही करें। भूमि पर गिरा हुआ फूल, जिसकी पंखुडियां टूटी हुई हों, आग में झुलसा हुआ फूल व सूंघा हुआ फूल पूजा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- बासी फूल, पत्ते व जल पूजन में इस्तेमाल नहीं करें। यहां बता दें कि तुलसी और गंगाजल कभी बासी नहीं होते।
- फल-फूल जैसे उगते हैं, उन्हें वैसे ही चढ़ाना चाहिए यानी उन्हें तोड़ना या काटना नहीं चाहिए।
- पूजन के दौरान ध्वनि का विशेष महत्व है। शंख व घंटानाद न सिर्फ देवों को प्रिय हैं, इससे वातावरण शुद्धि भी होती है। यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हो चुका है कि शंख ध्वनि से बैक्टीरिया नष्ट होते हैं।
- पूजा स्थल के लिए सर्वोत्तम स्थान ईशान कोण अर्थात उत्तर व पूर्व का समागम स्थल है।
- बड़ी प्रतिमाओं को पूजा स्थल में शामिल न करें। गृहस्थों को अंगूठे के एक पर्व से लेकर एक बलिस्ता तक की प्रतिमा ही घर में स्थापित करनी चाहिए।
- अपने प्रेम व देखरेख से मकान को घर बनाने वाली होती हैं महिलाएं। शास्त्रों में भी वर्णित है कि जिस घर में स्त्री का आदर-मान नहीं होता, वहां दरिद्रता वास करती है। इसलिए अगर आप मां लक्ष्मी को प्रसन्न करना चाहते हैं तो सबसे पहले महिलाओं का आदर-मान करना सीखें। घर की महिला अगर प्रसन्न रहेगी तो मां लक्ष्मी के पैर अपने-आप आपके घर की ओर मुड़ जाएंगे।